

## CP-M3-2

**Curso: Curso: Mindfulness, Yoga y Meditación Zen, sus Beneficios para la Salud Mental de los Psiquiatras y de los Pacientes**  
**Coordinador del Curso: Iván Noé Martínez Salazar**

**Profesores: Iván Noé Martínez Salazar<sup>1</sup>, Adriana Rodríguez Contreras<sup>2</sup>, Mayra Cecilia Martínez Mallen<sup>3</sup>**

1. Hospital Central Militar
2. Synaptica Clinic
3. Centro Médico ABC

### Objetivos Educativos

1. Los participantes serán capaces de analizar las bases neurocientíficas de la práctica de una vida espiritual, sus ventajas en la prevención y tratamiento de trastornos de la salud mental.
2. Se enseñarán y practicarán técnicas específicas de mindfulness, yoga y meditación zen para incorporarlas en su práctica personal y de los pacientes.

### Descripción del Curso

Considerando que vivimos en un mundo científico, la práctica de la espiritualidad puede ser criticada o devaluada, sin embargo, un gran porcentaje de la población mundial y de los profesionales de salud mental, creen en Dios, reza, medita y/o practica algún tipo de espiritualidad buscando alcanzar paz y estabilidad mental y emocional a través de estas creencias y prácticas.

Existen estudios que demuestran que la incorporación de estas prácticas a la vida diaria y los procesos terapéuticos ayuda a prevenir problemas de salud en general, en la recuperación y mantenimiento de la salud mental. Los profesionales de salud debemos ser respetuosos de las creencias de las personas, ejercer una gran empatía y compasión con estas creencias, pero también es necesario en muchas ocasiones señalar cuando son peligrosas o contraproducentes

Durante el curso se realizará no sólo la sesión teórica, sino también un ejercicio práctico de meditación.

### Programa

| <b>Hora</b>      | <b>Actividad</b>                          | <b>Objetivos</b>   | <b>Responsable</b> |
|------------------|---|--|--------------------|
| 09:00 –<br>09:30 | Introducción y presentación de objetivos. | Analizar desde las neurociencias los beneficios de la práctica de una vida espiritual. | Iván Noé Martínez  |

|                  |                                 |   |                        |
|------------------|---------------------------------|---|------------------------|
| 09:30 -<br>10:30 | Taller de Yoga                  | Enseñar técnicas específicas que se utilizan en yoga, para incorporarlas en su práctica personal y de los pacientes.                  | Adriana Rodríguez      |
| 10:30 -<br>11:30 | Taller de Mindfulness           | Enseñar principios y estrategias específicas de mindfulness para incorporarlas en su práctica personal y de los pacientes.            | Mayra Cecilia Martínez |
| 11:30 -<br>12:30 | Taller de Meditación Zen        | Enseñar técnicas específicas que se utilizan en la meditación zen, para incorporarlas en su práctica personal y de los pacientes      | Iván Noé Martínez      |
| 12:30-<br>13:00  | Conclusiones y evaluación final | Señalar los puntos más importantes del curso y realizar una evaluación a los participantes para reforzar los conocimientos aprendidos | Iván Noé Martínez      |